

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**Олена ЯРМОЩУК**

**Василь ВАСИЛЮК**

# Загальні основи теорії і методики спорту

**Навчальний посібник**

**Видання 2-ге, зі змінами  
й доповненнями**

**Рівне-2025**

УДК 796/799(075.8)

Я 75

*Затверджено вченою радою  
Рівненського державного гуманітарного університету  
(протокол №12 від 5 грудня 2024 року).*

**Рецензенти:**

**Єдинак Г. А.**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

**Пітин М. П.**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

**Руденко В. М.**, доктор педагогічних наук, професор Вищої школи менеджменту (м. Варшава), завідувач кафедри педагогіки

**Нечипорець В.Й.**, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України з легкої атлетики КЗ ОШВСМ

**Ярмощук О., Василюк В.**

Я 75 Загальні основи теорії і методики спорту : навч. посіб. / О. Ярмощук, В. Василюк. – Рівне : О. Зень, 2025. – 284 с.

ISBN 978-617-601-501-7

У навчальному посібнику подано основні аспекти теорії і методики спорту. Текст посібника містить необхідний мінімум дефініцій, що допоможе студентові зорієнтуватися в інформаційній ниві предмету. Посібник узагальнює сучасні наукові підходи до спортивного тренування, створюючи основу для розвитку спортивної науки та забезпечує методичну базу для вдосконалення тренувального процесу, розробки індивідуальних планів підготовки, підвищення результативності спортсменів і розвитку їхніх професійних якостей.

Для кращого розуміння матеріалу у посібнику наводяться цікаві факти і приклади з сучасного спорту та наукових публікацій. Кожа тема містить контрольні запитання та завдання проблемно-пошуково характеру, список літератури.

Навчальний посібник доповнено та адаптовано для студентів галузі фізична культура і спорт вищих закладів освіти. Рекомендовано майбутнім фахівцям з фізичної культури і спорту, а також викладачам та тренерам.

**УДК 796/799(075.8)**

© О. Ярмощук, 2025

© В. Василюк, 2025

© РДГУ, 2025

ISBN 978-617-601-501-7

## ПЕРЕДМОВА

Спорт займає важливе місце у сучасному суспільстві, виконуючи роль не лише засобу фізичного розвитку, але й інструменту виховання, соціалізації та формування цінностей. Він сприяє зміцненню здоров'я, розвитку особистості, задоволенню духовних і соціальних потреб, а також об'єднанню людей незалежно від віку, національності чи статусу. Разом із цим спорт продовжує інтегруватися в різні сфери суспільного життя: освіту, професійну підготовку, реабілітацію, рекреацію та культуру.

Наприкінці 1970-х років спортивна наука зробила важливий крок уперед, коли теорія спортивного тренування трансформувалася у «Загальну теорію спорту» як окрему науково-освітню дисципліну. Цей етап розвитку став ключовим для систематизації знань про закономірності та методи спортивного тренування, а також для створення ефективної системи підготовки спортсменів.

Особливу роль у становленні цієї дисципліни відіграли праці видатних учених – Леоніда Павловича Матвєєва та Володимира Миколайовича Платонова. Завдяки їхній роботі було розроблено теоретичну конструкцію, яка стала основою для вивчення та викладання спорту як науки. У 1987 році під редакцією В.М. Платонова було видано фундаментальний підручник «Теорія спорту», який заклав основу для підготовки спеціалістів у сфері фізичної культури.

В умовах високої конкуренції у спорті на міжнародному рівні необхідна якісна система підготовки спортсменів. Посібник забезпечує методичну базу для вдосконалення тренувального процесу, розробки індивідуальних планів підготовки, підвищення результативності спортсменів і розвитку їхніх професійних якостей, узагальнює сучасні наукові підходи до спортивного тренування, створюючи основу для розвитку спортивної науки. Це важливо для розробки нових методик тренувань, вивчення впливу навантажень на організм спортсменів і впровадження інновацій у спортивну підготовку.

Матеріал посібника побудовано на основі фундаментальних знань і сучасних досягнень у галузі спортивної науки, ураховує сучасні вимоги до теорії і практики спортивного тренування.

Мета даного навчального посібника поглибити знання з теорії спортивного тренування та напрямків його вдосконалення: теоретичних аспектів технічного вдосконалення; засобів і методів спортивної підготовки; змагальної діяльності в спорті; методики удосконалення фізичних якостей; основ теорії адаптації; навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсмена; особливості втоми та відновлення в системі підготовки спортсменів; відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки; основам управління в системі підготовки спортсменів; контролю в спортивному тренуванні; моделюванню та прогнозуванню у спорті. Особливу увагу приділено формуванню цілісного підходу до планування і реалізації багаторічної підготовки спортсменів, що є ключовим фактором досягнення високих спортивних результатів.

Окрему увагу приділено змагальній діяльності у спорті, її аналізу та оптимізації.

Важливим елементом є матеріали з організації тренувального процесу, які дають змогу адаптувати методики під конкретні умови та індивідуальні особливості спортсменів.

Окрім цього, матеріал, поданий у розділах даного видання має важливе практичне значення для вдосконалення спортивної підготовки як на масовому рівні, так і для професійного спорту. Він допомагає систематизувати знання про спортивний процес, враховуючи фізіологічні, психологічні й педагогічні аспекти. Це робить його незамінним у навчальній діяльності майбутніх тренерів, викладачів і методистів, а також для тих, хто вже працює у сфері спорту.

Завдяки аналізу сучасних тенденцій у спортивній науці, цей посібник сприяє формуванню інноваційного підходу до підготовки спортсменів. Впровадження нових методик і технологій, представлених у матеріалі, дозволяє забезпечити адаптивність і гнучкість тренувального процесу, що особливо актуально у швидко змінюваних умовах сучасного спорту.

Посібник також містить ілюстративний матеріал, який полегшує засвоєння складних теоретичних понять, глосарій для уточнення термінології, тестові завдання для самоконтролю, а також список рекомендованої літератури, що дозволяє поглибити знання з дисципліни.

Ми сподіваємося, що цей посібник стане для читачів корисним інструментом у їхньому професійному становленні, допоможе не лише отримати ґрунтовні знання, але й зрозуміти важливість спорту як засобу гармонійного розвитку особистості та суспільства.

Автори висловлюють подяку всім, хто долучився до створення цього посібника, і сподіваються, що він слугуватиме надійним дороговказом у вивченні теорії спорту.

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА .....	3
1. СПОРТ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
1.1. Виникнення науково-освітньої дисципліни «Загальна теорія спорту» .....	5
1.2. Виникнення і стан сучасного спорту .....	6
1.2. Соціальні функції спорту .....	10
1.3. Класифікації спорту .....	12
<i>Контрольні запитання та завдання</i> .....	14
2. СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ - МЕТА, ЗАВДАННЯ, ЗАСОБИ.	
ЗАГАЛЬНІ І СПЕЦІАЛЬНІ ПРИНЦИПИ	
2.1. Мета, завдання і характерні риси спортивного тренування.....	16
2.2. Засоби спортивного тренування .....	18
2.3. Загальні і спеціальні принципи спортивного тренування .....	21
<i>Контрольні запитання та завдання</i> .....	26
3. СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ - КЛЮЧОВЕ УТВОРЕННЯ СИСТЕМИ СПОРТУ В СУСПІЛЬСТВІ	
3.1. Поняття «Спортивне змагання». Основні функції і особливості спортивних змагань .....	28
3.2. Загальна структура спортивних змагань.....	30
3.3. Спортивні результати - специфічний і інтегральний продукт змагальної діяльності, критерії їх виміру і оцінки .....	36
3.4. Класифікація спортивних досягнень. Порівняльна характеристика деяких видів спорту, які розрізняються за результатами змагальної діяльності .....	40
<i>Контрольні запитання та завдання</i> .....	44
4. ВИДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАННЯ	
4.1. Фізична підготовка.....	46
4.1.1. Поняття про фізичну підготовку спортсмена.....	46
4.1.2. Види, завдання і засоби фізичної підготовки .....	47
4.2. Технічна підготовка спортсменів .....	49
4.2.1. Спортивна техніка і технічна підготовленість .....	49
4.2.2. Завдання, засоби і методи технічної підготовки .....	54
4.2.3. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації .....	56
4.2.4. Контроль технічної підготовленості .....	58
4.3. Тактична підготовка спортсменів.....	59
4.3.1. Мета, завдання та різновиди тактичної підготовки .....	59
4.3.2. Методика тактичної підготовки спортсменів.....	68
4.3.3. Контроль тактичної підготовленості.....	74
4.4. Психічна підготовка спортсменів.....	75
4.4.1. Мета, завдання та структура психічної підготовки спортсменів.....	75
4.4.2. Психічні стани спортсмена перед стартом і способи управління .....	77
4.4.3. Контроль психологічної підготовленості .....	81
<i>Контрольні запитання та завдання</i> .....	82
5. ОСНОВИ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ	
5.1. Основи методики розвитку сили .....	84
5.1.1. Загальна характеристика сили як фізичної якості людини .....	84
5.1.2. Засоби та методи розвитку силових здібностей.....	85
5.2. Основи методики розвитку швидкісних здібностей .....	93
5.2.1. Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини .....	93
5.2.2. Методика розвитку швидкісних здібностей (елементарних форм).....	96
5.2.3. Методика розвитку комплексних форм прояву швидкісних здібностей.....	101
5.2.4. Швидкісний бар'єр, його попередження та усунення.....	103
5.3. Основи методики вдосконалення витривалості .....	103
5.3.1. Загальна характеристика витривалості. Засоби розвитку витривалості .....	103

5.3.2. Методика розвитку витривалості .....	108
5.4. Гнучкість і методика її розвитку .....	119
5.4.1. Поняття про гнучкість. Види гнучкості .....	119
5.4.2. Засоби і методи розвитку гнучкості .....	122
5.5. Координаційні здібності та методика їх розвитку .....	127
5.5.1. Визначення понять: «координаційні здібності», «спритність».	
Форми прояву координаційних здібностей .....	127
5.5.2. Методика удосконалення спритності та координаційних	
здібностей .....	130
<i>Контрольні запитання та завдання</i> .....	140
<b>6. АДАПТАЦІЯ ТА ЗАКОНОМІРНОСТІ ЇХ ФОРМУВАННЯ У СПОРТІ</b>	
6.1. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів .....	141
6.2. Фізіологічні механізми формування реакції адаптації	
функціональних систем організму .....	142
6.2.1 Адаптація серцево-судинної системи .....	143
6.2.2. Адаптація дихальної системи до фізичних навантажень .....	144
6.2.3 Адаптація систем енергозабезпечення м'язової діяльності .....	145
6.2.4. Адаптація нервово-м'язової системи до фізичних навантажень .....	146
6.3. Формування термінової і довготривалої адаптації .....	147
6.4. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів .....	148
<i>Контрольні запитання та завдання</i> .....	149
<b>7. НАВАНТАЖЕННЯ, ВТОМА ТА ВІДНОВЛЕННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ</b>	
7.1. Загальні поняття про навантаження, види навантажень .....	175
7.2. Характеристика величини навантажень .....	176
7.3. Спрямованість та компоненти навантаження .....	179
7.4. Загальна характеристика втоми і відновлення .....	183
7.5. Втома і відновлення при навантаженнях різної величини та спрямованості .....	186
<i>Контрольні запитання та завдання:</i> .....	188
<b>8. ПОБУДОВА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ</b>	
8.1. Основи побудови спортивного тренування. Характеристика малих тренувальних циклів	
(мікроциклів) .....	191
8.2. Типи і структура мезоциклів .....	203
8.3. Структура річних і багаторічних циклів .....	211
<i>Контрольні запитання та завдання:</i> .....	219
<b>9. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ</b>	
9.1. Поняття та значення спортивного відбору .....	221
9.2. Спортивний відбір у процесі багаторічної підготовки .....	226
<i>Контрольні запитання та завдання</i> .....	234
<b>10. МОДЕЛЮВАННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК МЕТОД ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ</b>	
<b>ТА ПРОГНОЗУВАННЯ У СПОРТІ</b>	
10.1. Моделювання у спорті. Різновиди моделей, принципи моделювання .....	235
10.2. Прогнозування у спорті .....	240
<i>Контрольні запитання та завдання</i> .....	245
<b>11. КОНТРОЛЬ І ОБЛІК У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ</b>	
11.1. Контроль у підготовці спортсменів. Значення і види контролю .....	247
11.2. Основні форми й організація контролю .....	250
11.3. Вимоги до показників, що використовуються в процесі контролю .....	253
11.4. Облік у процесі спортивного тренування спортсменів. Значення обліку, його види .....	255
<i>Контрольні запитання та завдання</i> .....	257
<b>ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ</b> .....	259
<b>ГЛОСАРІЙ</b> .....	271
<b>СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	280

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Василюк В., Ярмошук О. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск №18(2020). м. Кам'янець -Подільський, 2020. С.10-16.
2. Василюк В., Ярмошук О., Лук'янченко М. Детермінанти формування спортивно-аналітичних компетентностей фахівців галузі фізична культура і спорт Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. - Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт: збірник наукових праць за ред. Г. А. Арзютова. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 6 К(135) 21. С.42 – 47.
3. Василюк В., О. Ярмошук. Історія фізичної культури. Навчальний посібник. Рівне: Волинські обереги, 2025. 318 с.
4. Василюк В., О. Ярмошук. Основи футболу. Навчальний посібник. Рівне: О. Зень, 2025. 274 с.
5. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. Київ: Фізичне виховання в школі, 2007. №2. С. 10-13.
6. Волков Л. С. Вплив біологічного та педагогічного факторів у багаторічному розвитку фізичних здібностей спортсменів. Комплексна оцінка ефективності спортивного тренування. Київ: 1978. С. 3-5.
7. Волков Л. С. Система управління розвитком фізичних здібностей дітей шкільного віку у процесі занять фізичною культурою та спортом. Київ: 1988. 238 с.
8. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. Посібник. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.
9. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: підручник. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
10. 2. Гейтенко В.В., Пристинський В.М., Зайцев В.О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: навч.-метод. посіб. Слов'янськ: вид-во Б.І. Маторіна, 2021. 171 с.
11. Дубровський В. І. Лікувальна фізична культура. Х.: ВЛАДОС, 1998. 263 з.
12. Дубровський В. І. Лікувальна фізкультура та лікарський контроль. Х.: Мед. інформ. агентство, 2006. 146 с.
13. Дубровський В. І. Спортивна медицина. Підручник. Х.: ВЛАДОС, 2015. 192 с.
14. Запорожанова Л. П. Педагогічні аспекти відбору та прогнозування результатів у спорті за показником латентного періоду рухової реакції (на прикладі гандболу). Автореф. дис...канд. пед. наук. Київ, 1982. 21 с.
15. Дмитрів Р., Лопатський С., Пасічник Л. Порівняльний аналіз виступів чоловічих національних збірних команд України на чемпіонатах Європи з командних ігрових видів спорту. Спортивні ігри. 2023. 3(25). С.35-45. <https://doi.org/10.15391/si.2022-3.03>
16. Дорошенко Е.Ю., Соболев Е.О. Фактори міграції в контексті впливу на результативність змагальної діяльності кваліфікованих футболістів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. 9(103). С. 51-54.
17. Дулібський А. В. Визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності юних футболістів. Львів: Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту, ЛДІФК, Вип. 4. 2000. С. 216-219.
18. Костюкевич В. М. Теорія і методика обраного виду спорту (спортивні ігри). Вінниця: Заграва, 2006. 89 с.
19. Костюкевич В. Тактичні моделі змагальної діяльності в футболі. Наука в олімпійському спорті. 2017. №3. С. 40–50.
20. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
21. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2009. 279 с.
22. Костюкевич, В. М. Теорія і методика викладання футболу. Навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доповнене. За загальною редакцією В. Костюкевича. Київ: КНТ, 2017. 310 с.
23. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивного підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
24. Лизогуб В., Шпанюк В., Резервні можливості кардіореспіраторної системи у футболістів з різними індивідуально-типологічними властивостями нервової системи. Вісник Черкаського університету. Серія «Біологічні науки». 2022. 1. С.34-43. <http://doi.org/10.31651/2076-5835-2018-1-2022-1-34-43>
25. Лизогуб В.С., Шпанюк В.В., Пустовалов В.О., Кожемяко Т.В. Зв'язок фізичної працездатності та біоенергетичних механізмів забезпечення ігрової діяльності футболістів. Вісник Черкаського університету. Серія «Біологічні науки». 2020. 2. С.66-75. <http://doi.org/10.31651/2076-5835-2018-1-2020-2-66-75> с.
26. Мітова О. Формування системи тестів для контролю підготовленості гравців у командних спортивних іграх. Спортивна наука та здоров'я людини. 2020. 2(4). С.88 - 101. <http://doi.org/10.28925/2664-2069.2020.2.8>

27. Мітова О.О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. Наука в олімпійському спорті. 2019. 2. С.16-28.
28. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. Підручник для тренерів: в 2кн. Київ: Олімпійська Література, 2015. 680 с.
29. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.
30. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Підручник. Київ: Перша друкарня, 2020. 704с.
31. Рогаль І. В., Васькевич С.С. Сучасні підходи до удосконалення тактики гри волейбол у студентів ЗВО. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. № 6(114)19. С. 51-54.
32. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. К.: Спортивна література, 1988. 253 с.
33. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір : теорія та практика. 42 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору: підручн. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан. 2009. 672 с.
34. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
35. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання в спорті. К.: Олімпійська література, 1997. 286 с.
36. Солопчук М.С., Гурман Л.Д. Основні компоненти спортивного тренування: Структура підготовленості спортсменів: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2003. 27 с.
37. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч.-метод. Посібник. укладач С. Дарійчук. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
38. Сушко Р, Дорошенко Е. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. 2. С.140-145.
39. Тропін Ю. Змагальна діяльність в командних спортивних іграх (огляд літературних джерел). Спортивні ігри. 2023. 1(27). С. 62-73. <https://doi.org/10.15391/si.2023-1.06>
40. Синців, А. Ф. Самоконтроль фізкультурника. Тернопіль: Знання, 1987. № 1. 312 с.
41. Шинкарук О. А. Відбір спортсменів та орієнтація їх підготовки у процесі багаторічного вдосконалення (на матеріалі олімпійських видів спорту). К.: Олімпійська література, 2011. 360 с.
42. Шинкарук О. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. К.: Поліграф експрес, 2013. 136 с.
43. Rogic S, Djuricic V, Radonjic M, Vukovic S. Importance of Loyalty to a Sport Event for the Level of Sponsorship Awareness. Sport Mont. 2019. 17(2). P.63-68. <https://doi.org/10.26773/smj.190611>.
44. Shchepotina N, Kostiukevych V, Asauliuk I, et al. Management of Training Process of Team Sports Athletes During the Competition Period on the Basis of Programming (Football-Based). Physical Education Theory and Methodology. 2021. 21(2). P.142-151. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.07>.
45. Sobol E, Svatyev A, Doroshenko I, Kokareva S, Korzh N, Doroshenko E. Formation of National Teams Taking into Account the Factors of Football Players' Club Migration. Physical Education Theory and Methodology. 2021. 21(4). P.389-396. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.4.15>.
46. Tierney P. J., Young A., Clarke N. D., Duncan M. J. Match play demands of 11 versus 11 professional football using Global Positioning System tracking: Variations across common playing formations. Human Movement Science, 49, 2016. P.1–8. <https://doi.org/10.1016/J.HUMOV.2016.05.007>.
47. Yang G., Leicht A., Lago C., Gómez M. Key team physical and technical performance indicators indicative of team quality in the soccer Chinese super league. Research in Sport Medicine, 26(2), 2018. P.158-167. <https://doi.org/10.1080/15438627.2018.1431539>.
48. Yiapas G, Thrassou A. Football Industry Stakeholders' Salience and Attributes – the Case of Cyprus, EU. Global Business and Economics Review. 2022. 26(3). P. 231-251. <https://doi.org/10.1108/AAAJ-06-2022-5855>.
49. Živanović V. European Football Championship 2020/2021: Analysis of Goals Scored and Evaluation of Statistically Parameters in Matches. SPORT. Science & Practice. 2022. 12(2). P.61-70. <https://doi.org/10.5937/snp12-2-42151>.

Навчальне видання

**Олена Ярмошук**

**Василь Василюк**

## **ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТУ**

*Навчальний посібник*

Підп. до др. 2.01.2025.

Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Папір офсетний.

Гарнітура Arial.

Друк цифр.

Ум. друк. арк. 16,5.

Наклад 300

**Видавець О. Зень**

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

серія РВ № 26 від 6 квітня 2024 р.

вул. Кн. Романа, 9/24, м. Рівне, 33022;

068-025-067-4; olegzen@ukr.net

Друк: VPM Поліграф

вул. Київська, 36, м. Рівне, 33000;

642134@ukr.net